下载APP

14｜通过选择环境，来提高学习和工作效率

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧
时长 09:36 大小 17.61M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，环境对于提高学习和工作效率的重要性。

01

经常有读者跟我说，放假期间完全无法投入学习，找不到氛围和感觉，和在学校判若两人。还有一些读者在考研，选择了在家复习，但状态很差，学不进去，而且很烦躁很焦虑，就会问我，是不是自己自制力不足啊？真的一定要去公共场所复习吗？

在回答这些问题之前，我们先讲个有意思的事儿。

以前，我同学跟我说，她是一定要去图书馆、自习室学习的，在这些环境中，她会有一种**“表演型学习”的心理**。因为把自己放到了一个有他人的目光的环境中，她就很自然地开始扮演“认真努力”的角色。

扎琼克提出过一个理论，叫做“**社会助长**”，包括“共同活动效应”和“观众效应”，前者是指：在同他人共同活动时，我们的效率会提高；后者是指：当他人在场旁观时，我们的效率也会提高。

“表演型学习”的心理动机，就来源于他人在场所带来的观众效应。当我们身处于群体之中，会有管理形象的需求，我们需要在意别人怎么看自己。

跟大家介绍一个专业术语啊，叫做“印象管理”（impression management）。据 Lakin 的研究，在与他人相处时，无论我们是否意识到，我们总是在进行着印象管理。

> 我们在他人面前所做的几乎全部事情，其调控策略都是围绕着印象管理的。（罗兰·米勒《亲密关系》）

具体来说，我们通过规约自己的言语、动作等等，主动管理自己传达给他人的信息。

之所以会有“表演型学习”，是我们需要进行“印象管理”的缘故。在图书馆、教室、自习室等地方学习，是比在宿舍、家里学习效果更好的。

另外，从“社会认同”的角度来看，看到群体做什么，会让我们在相当大的程度上，不假思索地追随。比如看到一家店门口排着老长的队伍，我们也会去排队。一些网红店，不就是靠“社会认同”的策略，进行营销的嘛。

在家里，在宿舍，你没有一个榜样性的参照。但图书馆和自习室，**会引发你对“社会认同”的寻求，更加有利于进入学习状态。**

02

那么，环境对我们的影响，仅仅是在“观众效应”“印象管理”和“社会认同”方面，给予我们动力么？

不止于此。

如果你有过在宿舍和家里学习的经历，你应该很熟悉这种感觉：小心思特别多，胡思乱想，难以平复，各种莫名其妙的情绪不断涌现。但是在群体的学习环境中，相对来说，你就能够平和很多，更加专注。

在最开始，我对此的感性认知是，当我们处于一种“真空”的环境中，也就是周围没有人、没有其它事物时，我们那些多余的注意力，无处寄托，就会生发出许多奇奇怪怪的想法和情绪。

但当我们置身于图书馆、自习室、办公室之中，我们的注意力、我们的心，是被填满的。我们需要外部的信息，给予我们某种支撑，某种安全感。然后，我们才能安心地把最核心的那部分认知资源，集中在书本之上。

大家回想一下自己在这两种情境中的状态，是这样的吧？好，那么然后，有理有据的解释来了。

我们必须和环境保持平衡，才能正常地生活。在信息方面也是如此，我们需要从环境中，获得一定量的信息。如果待在没有任何人、任何生物的地方，我们会因为“感觉剥夺”，而感到难以忍受的痛苦和焦虑。

如果一直待在家里学习，你所处的环境，是信息不足的，你处于一种失衡的状态。这是你会有莫名其妙的情绪和想法的主要原因。没错，我们需要安静的环境，但绝对不是过于安静、接近“真空”的环境。你周围的学习的人、些许翻书的声音，这些是维持信息平衡的必要存在。

为什么我们一定要去图书馆、自习室等公共场所学习？现在明白了吧。

03

刚才讲的都是真实具体的环境，在这里，我们还有必要延伸开来，讲一下抽象的环境。

具体来讲，如果你要做的事情，只属于自己，只需要对自己负责，那么无论它能给你带来多少益处，你常常还是无法认真对待。但另一方面，答应了别人的事儿，无论大事小事，或者是自己身为团体的一份子所要做的事儿，往往会全力以赴，比做自己的事情，上心很多。

我读本科的时候，自己的专业课学得非常一般，平时几乎不听课不写作业，考试周也常常拖到考前一两天，才不得不抱抱佛脚。那时我参加了学校的杂志社团，每次开会都会尽量到场，从不迟到；安排给我的任务，总是会及时保质保量地完成。尤其是需要与同事共同负责某一栏目的时候，我一定会把自己那部分做好，因为这不仅仅是我的事情，也关系到小伙伴。

这所有的一切，与我在学业方面的表现，截然不同。这并非只是“喜欢”与“不喜欢”的区别造成的，因为社团其实蛮多琐碎困难的任务，很多时候我会凌晨四五点起床干活儿，甚至因为做不完而气哭。也就是说，我并没有特别喜欢社团的工作，准确来说只喜欢其中的一部分。

那时我就意识到自己有一种特质：在“对自己负责”方面，我没有足够强的内驱力；
在“对别人负责”方面，我的责任心强得不得了。

真的很有意思。一个人在做那些只需要对自己负责的事情时，即使渴望变强的心思再强烈，这件事情对 TA 再重要，也往往难以带来真正的行动力。都说人要为自己负责，要为自己的人生和前程努力奋斗，但极少人能做到为目标坚持不懈。

而一旦这件事儿需要对他人负责，甚至这个“他人”不需要多权威，带来的后果不需要多严重，你也会尽力把它做好。

日剧《龙樱》里，龙山中学是出了名的烂学校，这些学生的起点很低，也没多少认真学习的习惯。樱木老师把 6 个学生组织起来，说要考最好的大学——东大。

有一集，樱木老师让班里的同学拆分任务，共同将世界史的知识点，做成记忆树的笔记。后面大家把各自的那部分笔记交上来，樱木老师说了这么一段话：

> 怎么样，自己给自己做的话就会想着偷工减料，但是要给别人看的话，就会一字不漏写上重点，拼命做出能让人看得开心的笔记来。所以从某种程度上说，如果要对别人负责

> 的话，就会在各种方面更加努力。

这就是“对别人负责”的重要性，也就是**在抽象的层面上，把任务放到一个有观众注视的环境中。**

之前我写过“他律”与“自律”的区别，强调更多的，是“他律”所具有的强制性的外部约束力，以及你不做，就会付出代价，比如上课和上班不能迟到、没做完作业或者工作就受惩罚等等。

“对别人负责”可以说是“他律”的一种场景细分。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、在家复习状态常常很差，但在图书馆和自习室中学习，人会有一种“表演型学习”的心理。因为，在同他人共同活动，或者当他人在场旁观时，我们的效率会提高，也就是存在“社会助长”效应。出于“印象管理”的需求，我们会扮演认真努力的形象；而出于“社会认同”的需求，我们会参照别人的做法，来决定自己的行为。

2、我们必须和环境保持平衡，才能正常地生活。在信息方面也是如此，我们需要从环境中，获得一定量的信息。在图书馆、自习室、办公室等公共空间中，有足够的外部信息占据我们一定的认知资源，从而能够更安心地去学习和工作。而家里这种真空环境，会造成“感觉剥夺”，让我们生出种种奇怪的想法和情绪，变得焦虑和痛苦。

3、在抽象的层面上，也可以把任务放到有观众注视的环境之中。

很少有人能做到真正对自己负责，如果你想把事情做好，一个不错的思路是：把这件事情与对他人负责联系起来；不是只为自己做这件事，而是关系到他人。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 6 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 13 | 3 个思路，让你成为一个真正自律的人

下一篇 15 | 一个人在家如何做到高度自律？

更多学习推荐

精选留言 (13)

写留言

天然
2021-06-20

1. 自我表演和社会助长，可以适用于起步阶段，其实是一种内心不强大、目标不明确的表现，毛爷爷闹市读书，当然，不是每个人都能做到那样，但我们可以慢慢接近那种状态。如果我们能有徒手攀岩主人公的那种目标感，何需表演，何需认同，诸法空相，我心唯我

2. 所谓环境平衡，实在太过玄学，戴上耳机成一界，通勤亦可读春秋...

展开

2 10

杜子
2021-06-20

没有环境就创造环境

展开

3

进化菌

2021-06-24

学习区和工作区还是得要分开的，睡觉的地方看会书还可以叫睡前阅读，但是长时间还是很不适应的。

学校有方便的图书馆和自习室，出来之后基本只能考虑去KFC啥的了。
其实，也不一定非要出去，在自己住的地方分一块学习工作区，那也是不错的选择~

展开

2

jg4igianshu

2021-06-23

环境不重要，重要的是使命感是否强烈！对他人负责是一种使命感！

1

2021-07-19

“社会助长”、“印象管理”、“社会认同”的本质还是人们渴望得到他人的重视
至于环境平衡确实有点玄学了

展开

信仰年轻

2021-07-12

14 | 通过选择环境，来提高学习和工作效率
“社会助长”理论：包括“共同活动效应”和“观众效应”，前者是指在同他人共同活动时，我们的效率会提高；后者是指当他人在场旁观时，我们的效率也会提高。

尽量把任务放到有观众注视的环境之中。那就输出成博客吧，接受读者的检阅。

展开

coder.js

2021-07-01

“给自己做的话就会想着偷工减料，但是要给别人看的话，就会一字不漏写上” 这句还是很赞

锋

2021-07-01

关键词：表演型学习 噪声掩盖 面向他人
①人类的行为具有趋同性，就像电梯间里就只有一个人向后站，在环境的压迫下他会转过身来。学习也可以利用环境，让自己趋同。
②利用图书馆等环境的学习相关噪音，掩盖掉自己内心不安的噪声。
③就像圈一以及上节课的团体约束自律，当与他人关联时，我们的责任心会大大增加。...
展开

刘涛

2021-06-23

文章每次最后说的：祝你今天吃饱，我猜意思是希望我们好好消化文章里的知识吧，哈哈

作者回复: 对的！

Geek_gong1zu

2021-06-22

作者的表述让我想起来了自己的经历。我也是把别人的事情看得比自己的事情重要的人，别人请教我问题的时候，我脑子似乎转的特别快，帮别人忙的时候，很少有拖延症。也许可以利用这种心理提高学习和做做事的效率。

作者回复: 是的呀～了解自己的特点，利用自己的特点～

ls

2021-06-22

找到了我喜欢去图书馆看书的原因了
展开

磕盘

2021-06-22

怎么选择环境，去图书馆、自习室，因为它们比家好，可以产生“社会助长”，“印象管理”？
和环境保持平衡，要去有外部信息的地方，内外信息平衡，就可以专注学习了。
利用自己有羞耻心和利他心，找个负责联系人。

梓祥
2021-06-21

我们对于稍微嘈杂环境的要求是否源自于丛林生活时的祖先呢？就像现在有不少人喜欢听着轻音乐入睡，因为丛林时代的我们没有绝对安静的睡眠环境，几乎都是伴随着虫鸣鸟语入眠的，所以我们适应了在一定“干扰”下学习工作？😯